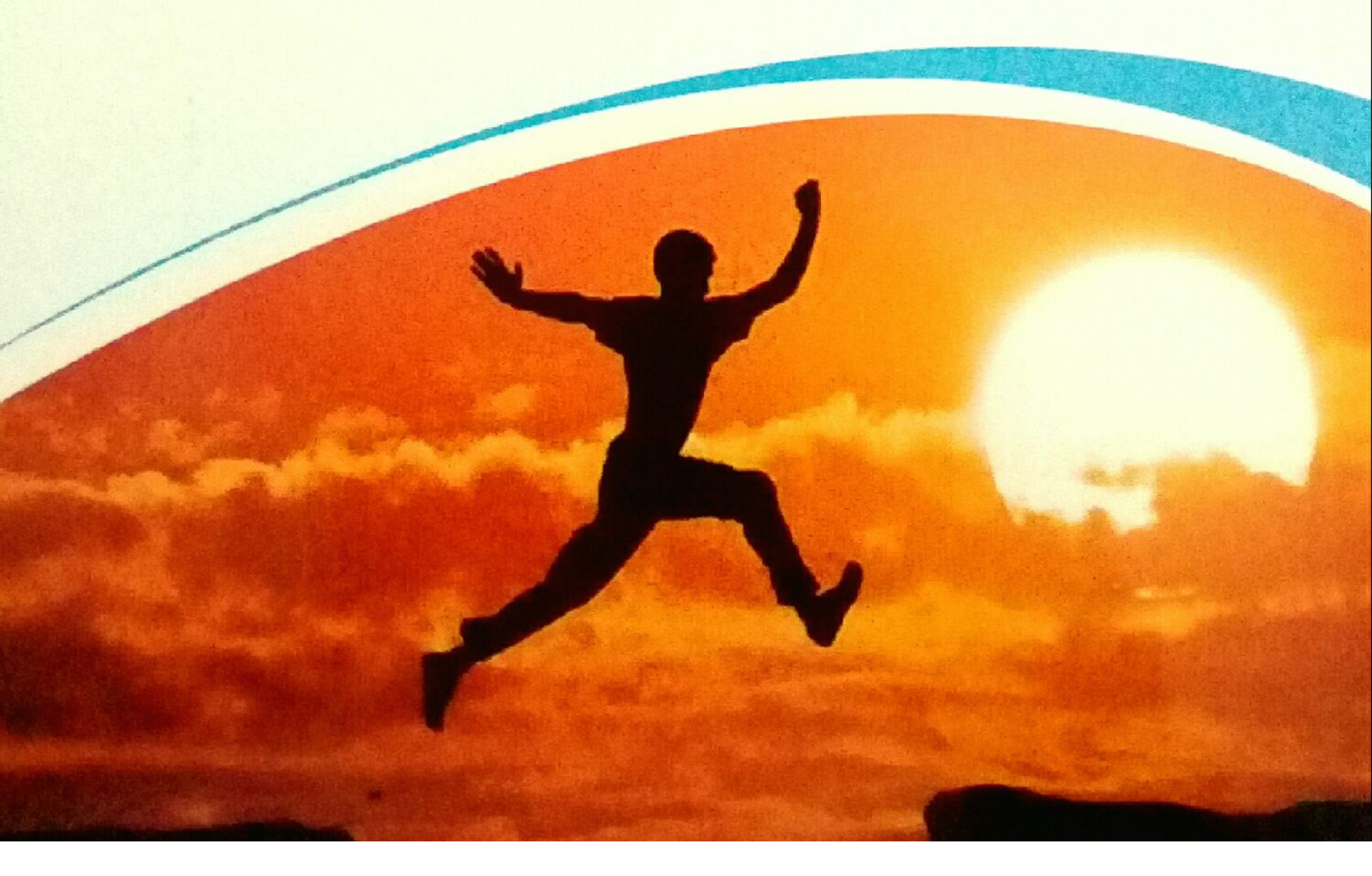
الدكتور طارق يشي

الخطوات الخمس الضرورية للتميز في امتحانات الباكالوريا



الدكتور طارق يشي

الخطوات الخمس الضرورية للتميز في امتحانات الباكالوريا

الخطوات الخمس الضرورية للتميز في امتحانات الباكالوريا

الدكتور طارق يشي

سنة الطبع: 2019

* رقم الإيداع القانوني: 2019MO2210

* ردمك: 978-9920-37-545-0

* طبع وتصميم: مطبعة آنفو-برانت، 12 شارع القادسية - الليدو- فاس

* الهاتف: 05.35.64.17.26/06.61.20.16.41/ الفاكس 05.35.65.72.47

*البريد الإلكتروني: infoprintfes@gmail.com

إهـــداء

إلى كل من ساهم في تكوين شخصيتي العلمية

وخاصة والدي العزيز

وأستاذي عبد الإله بنمليح

وكل من علمني حب العلم

تقديم

أختي الطالبة.. أخي الطالب..

أهنئك بداية على رغبتك في تحقيق التميز الدراسي، وهذا إن دل على شيء، فإنه يدل على إحساسك بروح المسؤولية، ورغبتك في رد الجميل لوالدين كريمين لا يريدان منك سوى التألق.. ورغبتك الجامحة في أن تكون شخصا إيجابيا ناجحا في حياتك العلمية والعملية..

اعلم أنك تمر الآن بوضعية خاصة لن تتكرر في حياتك، فمستقبلك رهين بالنتيجة التي ستحصل عليها، وهذا ما يزيد من حدة الضغوطات النفسية، ويُصعب عليك عملية المراجعة.. لذلك قررت أن أكتب هذا الكتاب من أجلك أنت، مستفيدا من خبرتي العلمية والعملية، والشواهد الأكاديمية، ومسيرتي الدراسية التي توجت بحصولي على شهادة الدكتوراه.. بالإضافة إلى توظيفي للعديد من الأفكار التي استقيتها من كتاب عرب وأجانب، وتجارب ميدانية تهم تلاميذ المستوى الثانوي..

لن أطيل في المقدمة، فالكتاب انطلق من مبدأ "المختصر المفيد" أتركك مع كتاب التميز، كتاب التفوق، كتاب سيسهل عليك عملية النجاح..

وفقك الله

الدكتور طارق يشي

فاس العامرة

04 أبريل 2019

الخطوة الخامسة: طرق المراجعة

أختي الطالبة.. أخي الطالب..

أعتقد أنكم تقولون في ذهنكم أن هذه الخطوة تعد أهم خطوة في هذا الكتاب، وأن صاحبه سيقدم لك خطة تعفيك عن طول المدة الزمنية التي تقضيها في المراجعة، سأقول لك إنك واهم، نعم فلا وجود لخطة سحرية، وإنما هناك طرق متعددة في المراجعة، والطريقة التي يمكن أن تنفعك أنت ربما لن تنفعني أنا، فأفضل طريقة هي طريقتك الشخصية، نعم طريقتك الشخصية التي تدربت عليها –عن قصد أو عن غير قصد– لمدة طويلة، ويأتي هذا المحور من أجل تنبيهك إلى بعض الطرق التي ستساعدك في عملية الفهم والتركيز والحفظ، وبالتالي استيعاب مهارات مختلفة يمكن أن تساعدك على المضي قدما في حياتك الدراسية وبالتالي تحقيق نجاحات أكثر.

انتبه:

هل تساءلت يوما عن سبب تذكرك لبعض اللحظات مثل: أول مرة شاهدت فيها الشاطئ والأمواج.. أول مرة ركبت فوق الدراجة.. أول مرة زرت فيها مدينة... عرس اخيك أو أختك.. تذكرت يوم احتفلت بعيد ميلادك ونسيت اليوم الذي قبله..

ما هو جوابك؟

قانون الذاكرة:

إن سبب تذكرك لهذه الأحداث دون غيرها يرتبط بإفراز هرمون يسمى بـــــ"الدوبامين" أو هرمون السعادة، الذي يقوم بدور أساسي في عملية التخزين، ويساعد هذا الهرمون على نقل المعلومات بين الخلايا العصبية ويحفز النشاط

العقلي.

وما علاقة هذا الأمر بالحفظ والمراجعة والفهم؟

إن عملية الحفظ تنتج عن عمليات عقلية معقدة، ترتبط فيها الأنشطة الحسية، والخلايا العصبية، والتدريبات الذهنية القبلية.. وبذلك فكلما كان لدينا حماس ورغبة في التعلم من أجل تحقيق هدف ما، زادت عملية إفراز هرمون "الدوبامين" وسهلت عملية التذكر، والعكس صحيح، وهذا ما يفسر تفوق التلاميذ في المواد التي يقولون عنها أنهم يرتاحون في دراستها، عكس المواد التي يدرسونها مرغمين.

وبذلك:

درب نفسك على وضع هدف يشجعك ويحفزك على إفراز هرمون السعادة وبالتالي يساعدك على عمليات التذكر المختلفة.

مثال:

- ذكر نفسك بأن هذه السنة هي أول سنة وآخر سنة تتعرف فيها على بعض المعلومات التي لن تتاح لك فرصة للتعرف عليها طيلة حياتك.
- ذكر نفسك بأن عملية مراجعتك هذه هي خطوة من أجل تحقيق هدفك: (أن تكون طبيبا أو مهندسا، أو...)
- آمن أن الدراسة تعد من أفضل العبادات.

أو حفز نفسك بمكافآت مادية.. تشجعك على تكسير روتين الدراسة.

ولكن ماهي الطرق المعتمدة في المراجعة؟

الطريقة الأولى: الطريقة التقليدية.

الطريقة التقليدية التي تعتمد على أخذ الدرس أو الفقرة والانطلاق في إعادتها جملة جملة، حتى تستطيع حفظها.

إيجابياتها: تساعدك على حفظ الدرس عن ظهر قلب، خاصة إذا كان هناك تدريب عقلي على ذلك.

سلبياتها: تأخذ وقتا طويلا، لا تساعدك على عملية التركيز، لا تتيح لك إمكانية فهم المضمون.

الطريقة الثانية: طريقة وضع ملخصات:

تساعد هذه الطريقة على الفهم والاستيعاب، بالإضافة إلى ضبط المعلومات ضبطا دقيقا.

كيف ألخص؟

أولا: قراءة متأنية للفقرة.

ثانيا: التسطير على الكلمات المفاتيح أو الكلمات المهمة، ثم كتابتها في ورقة وإعادة جمعها أو الربط بينها في فقرة.

تفرض هذه الطريقة إعادة التلخيص في كل مرة تريد مراجعة الفقرة وعدم الاكتفاء بالملخص، وذلك تجنبا للنسيان أولا، وتدقيق المعطيات ثانيا.

سلبياتها: تناسي بعض المعلومات الجزئية.

الطريقة الثالثة: طريقة الكتابة:

1- نقرأ الفقرة المراد حفظها ثلاث مرات (مع التركيز)، ثم نقوم بكتابتها في ورقة دون النظر إلى الفقرة.

2- نعيد قراءة الفقرة مرتين، ونعيد كتابتها دون النظر إلى الفقرة.

3- نعيد قراءة الفقرة مرة واحدة، ونعيد كتابة الفقرة ودائما دون النظر إلى الفقرة.

إيجابياتها: تساعد هذه الطريقة على التركيز، والفهم والاستيعاب والحفظ، خاصة أن العلماء أثبتوا عدم وجود ذاكرة واحدة، بل هناك ذاكرة ترتبط بحاسة اللمس، والذاكرة البصرية والذاكرة السمعية... وكلما استعملنا حواس أكبر في عملية التعلم فإن الاستيعاب يكون أفضل، وفي هذه الطريقة نستعمل أكثر من حاسة:

- أولا حاسة اللمس: الكتابة.
- ثانيا: حاسة السمع: نكتب ونقرأ بصوت مسموع.
- ثالثا: حاسة البصر.

قصة وعبرة: (قصة واقعية)

في احدى السنوات الدراسية كان لدي قسم يتميز تلاميذه بالتفوق الدراسي، والمشاركة الإيجابية في تنشيط العملية التعليمية التعلمية، باستثناء تلميذ لم يكن يشارك البته، رغم المحاولات المتكررة التي قمت بها، وفي أحد الأيام كان لنا درس التربة، فاقترحت على التلاميذ أن نقوم بإنجاز الدرس خارج الحجرة، وقمنا بالبحث عن مكونات التربة، وتلمسها... وعند عودتنا إلى القسم أخبرني ذلك التلميذ أنه لأول مرة يفهم الدرس. لماذا؟

- **لأنه أولا؛ غير من الروتين وبالتالي زاد إفراز هرمون الدوبامين.**
- **لأنه أشرك عدة حواس في عملية التعليم.**

نستنتج أن الطريقة المثلى للتعلم هو ضرورة العمل أولا على تحفيز الذات، وثانيا استغلال أكبر قدر ممكن من الحواس في عملية التعليم والتعلم.

الطريقة الرابعة: التكوين بالنظير (شرح الدرس لتلاميذ من نفس المستوى)

تعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق لاستيعاب أحسن للمعلومات، سواء تعلق الأمر بالمواد الأدبية أو العلمية، فشرح المعلومة لزميلك يفرض عليك فهمها أولا، ثم اختيار الطريقة المثلى لتوصل المعلومة لزملائك، وبالتالي فالعمل داخل المجموعة يساعدك على فهم الدرس بشكل أفضل.

طريقة العمل:

اختر مجموعة يكون أفرادها ملتزمين بالعمل الجاد، ثم حاولوا تقسيم الدروس على أساس أن يقوم كل تلميذ بشرح درس أو جزء من درس، ولا يجب أن ننسى العمل على ضبط الدروس ككل من أجل تعميق المناقشة.

1- ضعوا برنامجا للعمل، مثلا:

اليوم من الساعة الرابعة إلى السادسة: درس...... : نصف ساعة شرح الدرس من قبل التلميذ....

ربع ساعة مناقشة

نصف ساعة تمارين فردية يحضرها التلميذ المكلف بالدرس

نصف ساعة تصحيح التمارين.

2- عينوا مسؤولا عن المجموعة يتكلف بضبط الوقت وتجنب الأحاديث الجانبية، ويفرض الالتزام وتجنيب المشوشات..

إيجابياتها: استفادة التلميذ المكلف بالشرح بشكل أكبر وضبطه للدرس فهما وحفظا وتحليلا.

تجاوز النقائص من خلال المناقشة.

سلبياتها: ضياع الوقت في أحاديث جانبية إذا لم يكن هناك التزام من قبل الجميع.

الطريقة الخامسة: استعمال خطاطات وخرائط ذهنية.

تساعد هذه الطريقة على فهم الدرس وتجنب النسيان، خاصة إذا كان هناك تخطيط محكم لهذه الخطاطات.

كيف أرسم خطاطة للدرس؟

أولا: قراءة الدرس قراءة أولية.

ثانيا: استخراج العناصر الأساسية المكونة للدرس.

ثالثا: قراءة كل فقرة على حدة واستخراج الكلمات المفاتيح.

رابعا: استخراج الكلمات الجزئية المرتبطة بكل كلمة مفتاح.

نموذج: درس التحولات الاقتصادية والمالية والاجتماعية والفكرية بالعالم الرأسمالي، أولى باك علوم، مادة التاريخ.

أولا: التحولات الاقتصادية بالعالم الرأسمالي خلال القرن 19.

1-الأسس التي ساهمت في حدوث هذه التحولات.

ساهمت مجموعة من الأسس في التحولات الاقتصادية التي عرفها العلم الرأسمالي خلال القرن 19م، ومن أهمها الاختراعات التي مست ميادين عديدة، سواء منها الطاقة (البطارية والمصباح)، والتعدين (محول بيسمر لصهر الحديد) ووسائل النقل (قاطرة ستيفنسن والطائرة البخارية) والكيمياء (آلة التصوير والأسمدة)، بالإضافة إلى تشجيع الدولة عن طريق غقامة المعارض وبراءات الاختراع. كل ذلك ساهم في رفع الاستثمارات من قبل البرجوازية، وتشجيع البحث العلمي وبالتالي خلق ثورة اقتصادية.

نحاول تطبيق الخطوات السابقة الذكر على هذه الفقرة:

1- قراءة متأنية للفقرة وبتركيز.

2- التركيز على العناوين وكتابتها في ورقة مستقلة.

3- التسطير على الكلمات المفاتيح، والكلمات التي تتفرع عنها.

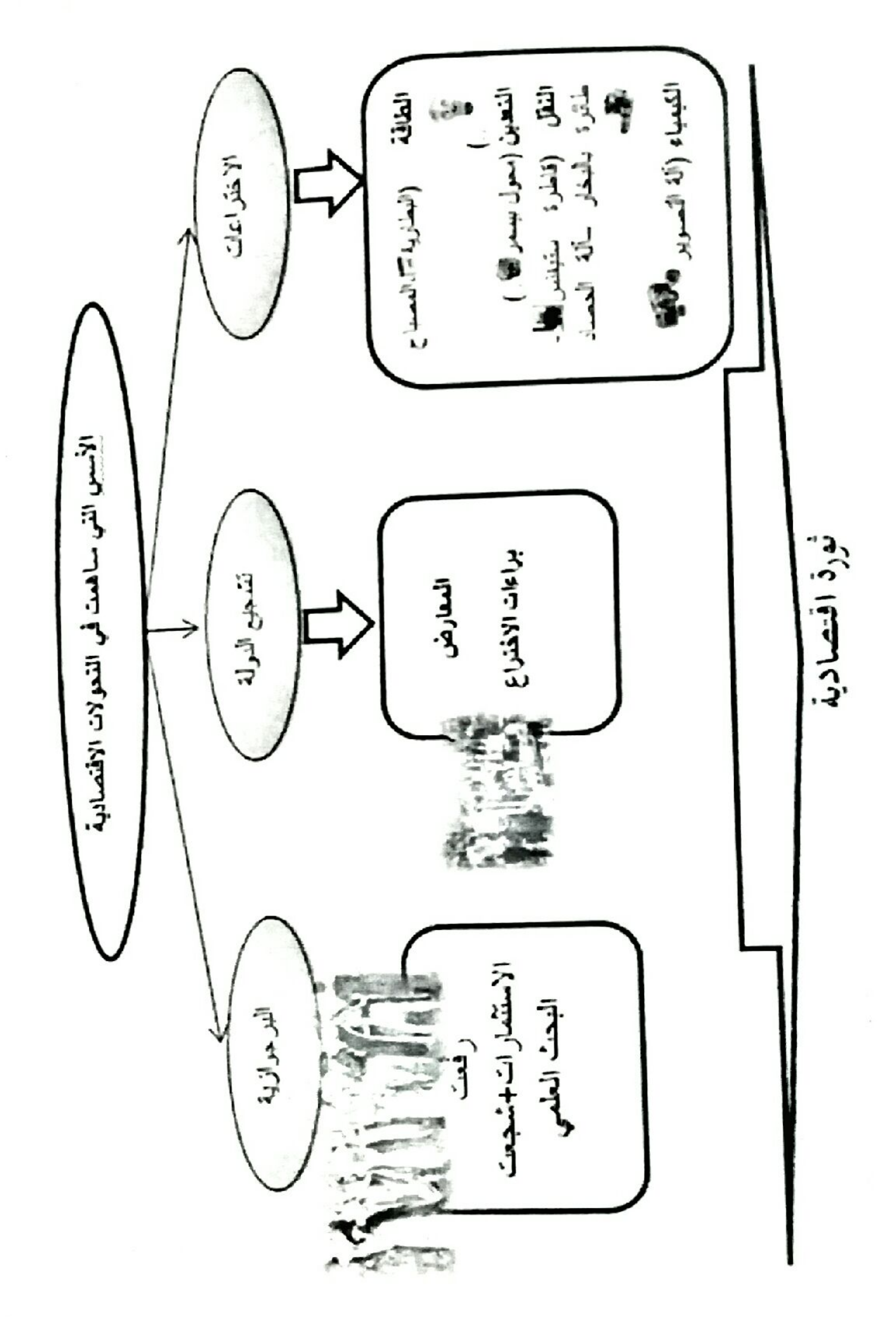
4- استعمال مجموعة من الأدوات التي تشجعك على الفهم والاستيعاب، من قبيل الألوان المختلفة والرسومات والأشكال..

أولا: التحولات الاقتصادية بالعالم الرأسمالي خلال القرن 19.

1- الأسس التي ساهمت في حدوث هذه التحولات.

ساهمت مجموعة من **الأسس** في التحولات الاقتصادية التي عرفها العلم الرأسمالي خلال القرن 19م، ومن أهمها الاختراعات التي مست ميادين عديدة، سواء منها الطاقة (البطارية والمصباح)، والتعدين (محول بيسمر لصهر الحديد) ووسائل النقل (قاطرة ستيفنسن والطائرة البخارية) والكيمياء (آلة التصوير والأسمدة)، بالإضافة إلى تشجيع الدولة؛ عن طريق إقامة المعارض وبراءات الاختراع. كل ذلك ساهم في رفع الاستثمارات من قبل البرجوازية، وتشجيع البحث العلمي وبالتالي خلق ثورة اقتصادية.

من هذه الفقرة نستنتج وجود كلمة رئيسية وهي **الأسس**، أي أن كل الكلمات التي جاءت بعدها تتحدث عنها، والتي تفرعت عنها ثلاث كلمات هي: الاختراعات وتشجيع الدولة والبرجوازية، وكل كلمة تفرعت عنها كلمات فرعية أخرى، لنصل إلى الخطاطة التالية:



وبهذه الطريقة يمكن أن نحول دروسا بأكملها إلى خطاطات تسهل على التلميذ عملية الحفظ والفهم، ونموذج ذلك:

أختي الطالبة أخي الطالب..

جاء دورك الآن لتختار الطريقة المثلى بالنسبة إليك، وبالنسبة لكل درس، ولكل مادة، ولا تنس أبدا أن أفضل طريقة هي طريقتك الشخصية التي ستكتسبها من كل الطرق السابقة، وستمزج بينها، لتخلق النجاح الذي تريد أن تصل إليه، وفقكم الله.

نصائح نهائية:

1- قاعدة 30 ثانية: يجب الشروع في الدراسة بعد 30 ثانية من الجلوس...

2- قاعدة 5 دقائق: عندما تكون لديك أعمال كثيرة جدا تريد أن تقوم بها، ولا تدري ماذا تفعل، اعط لنفسك 5 دقائق لترتيب أعمالك حسب الأولويات، الأمر الذي سيوفر لك 30 دقيقة.

3- البداية بالأنشطة الصعبة التي تتطلب الكثير من التركيز.

4- الأعمال الكبرى يجب تجزيئها إلى أعمال صغيرة، مثلا إنجاز عرض ما في مادة معينة، اتبع الخطوات التالية:

- اختر الموضوع
- حدد التصميم
- ابحث عن المراجع (كتب، مواقع إلكترونية...)
- اقرأ المراجع واستخرج ما يهمك منها.
- حرر الموضوع بالاعتماد على المعطيات التي قدمتها المادة المرجعية.
- التصحيح والرتوشات النهائية...

5- ابتعد عن كل المشوشات: FCB، تلفاز...

6- ابدأ دائما بالمسائل المهمة...

7- استعمل عداد الدقائق والثواني

لا تنس وقت الاستراحة ويمكنك تطبيق القواعد التالية:

45 دقيقة عمل/ 15 د استراحة.

30 دقيقة عمل/ 10 دق استراحة.

10 د عمل/ 2 د استراحة...

8- حدد كل يوم ثلاث أولويات، الباقي سيكون ثانويا.

9- اعمل في واجب واحد في وقت واحد، لا تعدد من المهام فتعجز عن إتمامها..

10- حدد الأنشطة التي تضيع وقتك، واضبط كم من الوقت يضيع جراء هذه الأنشطة...

11- غير الأنشطة والمواد المدروسة بانتظام لتجنب الملل.

12- إذا أنهيت أهدافك التي رسمتها كافئ نفسك.

13- عادات تضيع الوقت:

- المشوشات من هاتف وغيره.
- تعدد المهام في وقت واحد.
- ضياع الوقت في فترات تغيير النشاط، من المدرسة إلى المترل...
- لا تعش انطلاقا من أخطاء الماضي، دع الماضي وانطلق نحو مستقبل أفضل.
- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.

الدكتور طارق يشي



حاصل على شهادة الدكتوراه من كلية الآداب والعلوم الإنسانية، ظهر المهراز فاس.

عضو مختبر البيبليوغرافيا التحليلية والتوثيق للتراث المغاربي، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، ظهر المهراز، فاس

أستاذ التعليم الثانوي التأهيلي، ثانوية الإمام مالك التقنية بمدينة برشيد.

له مساهمات وطنية ودولية.

ألقى عشرات المحاضرات ترتبط بالثقة بالنفس والتفوق الدراسي.

للتواصل: yechitarik@gmail.com

0675080489

